ЕМОЦИЯТА

В

ДУШАТА

Тони Б. Христов

В ръцете си държиш не просто книга, а парченце от нечия душа.

Всяка дума тук е написана с честност, с болка и с онази крехка надежда, че ще бъде разбрана.

Тази книга не е роман. Не е измислица. Не е история за „другите“.

Това е изповед. Истинска, човешка, тиха. Понякога крещяща, друг път - едва прошепната.

В нея ще намериш спомени, които болят. Любов, която е загубена. Сълзи, които още не са изсъхнали.

Но и надежда. Малка. Чиста. Онази, която винаги остава - дори и след най-силната буря.

Прочети я със сърцето си.

И може би ще откриеш, че всичко, което си чувствал… никога не е било само твое.

Тони Б. Христов

Съдържание

Емоция

Какво всъщност е емоция?

Тя е онова неуловимо усещане, което ни залива, когато прегърнем някого, когото не сме виждали с години. Онзи момент на радост и облекчение, когато не очакваме нищо, а получаваме всичко. Това е и онзи момент, когато изпитваме гордост, защото сме постигнали нещо, за което не сме смеели дори да мечтаем.

Емоцията е нещо, което усещаме дълбоко

в себе си. Но колко често спираме, за да я разпознаем? Колко често си позволяваме да се потопим в нея, да я изживеем наистина? Да й дадем възможност да ни завладее, да ни изцеди и да ни препълни с живот? Или я загубихме? Гонейки илюзии, преследвайки хора, които не

могат да я споделят с нас, как я изгубихме? Как се случи така, че радостта от живота изчезна, а в замяна й оставихме празни дупки, запълнени с претенции и фалшиви усмивки?

Днес светът изглежда като театър, където играем роли, без да осъзнаваме, че забравяме самите себе си. Къде е радостта, която усещахме като деца? Къде са искрените усмивки на хората, които срещахме по улиците, които дори не бяха направени за Instagram? Дали въобще знаем какво е да сме истински щастливи?

Сякаш всичко, което усещаме, е някак неистинско – покрито с пластмасова обвивка, гладко, безжизнено и бездушно. Тя изглежда е изчезнала. Може би някъде дълбоко в нас има усещане за радост, но го придаваме на празни празници и стереотипни „щастливи“ моменти, които не са от сърце. В тези моменти се питам – къде отидоха искрените усмивки? Понякога се

събуждам с усещането, че всичко около мен е фалшиво. Поглеждам хората, които минават покрай мен, и виждам само отвлечени погледи, фокусирани върху екрани, а не върху истинския живот. Виждам фалшиви снимки, които прикриват болката и самотата, и въпреки че хората се усмихват, усещам, че тези усмивки не са реални. Те са изкуствени, подправени от филтри, които изглежда променят не само образите, но и душите на хората. Емоцията... къде е тя?

Тя изчезна. Изчезна като отговор на всички въпроси, които си задавам. И като, че ли никой вече не знае как да се свърже със себе си и с останалите. Щастието, което някога бяхме способни да усещаме в малките неща, като споделена усмивка, прост жест или хубаво изречение, вече не съществува.

Тогава задавам въпроса: къде са тези емоции, които бяхме готови да споделим с другите?

Вярвам, че всички ние носим в себе си черна дупка. Място, което крием дълбоко вътре в нас. То е скрито, неуловимо и заключено от всички усилия да не се сблъскваме със собствената си болка. Когато светът става твърде тежък, ние се затваряме в себе си, там, в тъмното, в самотата.

Има моменти, когато болката и разочарованието влизат в сърцето ти, но не знаеш как да ги изразиш. Така ги прибирате дълбоко вътре, докато станат част от вас. Те остават там, в тъмната част на душата ви, без да може някой да ви помогне. В този момент се чувстваме самотни, защото сякаш никой не разбира. Тази черна дупка понякога ни предоставя усещането за безопасност. Там не се налага да се съобразяваме с никого. Там можем да бъдем себе си, да изживеем болката и да не се съдим. Но защо предпочитаме да бъдем там? Защо се задържаме в този мрак, когато светът навън е пълен с илюзии? Защо търсим утеха в нещо толкова

болезнено и лишено от светлина? Понякога ми се струва, че в черната дупка поне всичко е истинско. Там съм аз и болката ми, а навън всичко изглежда само илюзорно. Лъжливи усмивки, лъжливи думи, лъжливи чувства. И понякога се чувствам, че да останеш вътре е по-истинско от всичко, което ми предлага светът. Защото в света навън всичко е сделка – усмивки, които имат цена; доброта, която чака да бъде възнаградена. И така, може би предпочитам черната дупка. Може би предпочитам да бъда в нея, отколкото да бъда част от света, който е толкова фалшив. Но това не може да е всичко. И знам, че може би има начин да изляза от тук. Може би само трябва да започна да гледам света през нови очи. Очите на човек, който не се страхува да изпита истинските емоции, а не да се крие от тях.

„Честит Рожден Ден…“

„Честит Рожден Ден! Бъди жив и здрав! Много успехи, щастие, късмет и всичко, което си пожелаеш!“

Да… благодаря! И сега какво?

Не си се сещал за мен години наред, а сега ми честитиш рождения ден, защото го видя като напомняне във Facebook?

Благодарен съм, че се сети, но не ми казвай, че това е само защото е рожденият ми ден. Не ми казвай, че е поради доброто намерение да покажеш внимание, след като в продължение на години не сме се чули. Какво се случва с истинските човешки връзки?

Преди да разгледам тези въпроси, нека първо споделя какво всъщност мисля за рождените ми дни. Харесвам ли ги? - Не

И не, не е защото съм мрачен или не обичам празниците. Не става въпрос за подаръците или темата на партито. Просто рождените дни сякаш са създадени, за да ни направят „специални“. Но за мен те само подчертават нещо друго

- липсата на истински, искрени връзки през останалото време. Един ден, в който хората си спомнят за вас, и само този ден. Това ли е? Единственото време, когато ще се сещат за съществуването ви?

През годината имате 365 дни. Един от тях е вашият рожден ден. Но през останалото време, когато наистина имате нужда от подкрепа, кога за последно някой от тези, които сега ви поздравяват, се е свързал с вас? Съученици, колеги, роднини, приятели, познати - всеки има време да ви пише на рождения ви ден, но през всички останали дни, когато искате истинска връзка, те сякаш забравят за вас.

Дали е по-важно да се поздравим само на рождения си ден, когато целият ден е насочен към това да бъдем „специални“, или всъщност по-важното е да бъдем част от живота на другия през целия цикъл от 365 дни? Какво значение има една честитка, изпратена в момент, когато се чака да го направим поради системата, а не поради лична искреност? Когато се изпраща бързо и без никакво емоционално вложение?

Дали не е така, че дори да ни поздравят, този жест не означава почти нищо, ако през всички останали дни не сме се свързвали, не сме се подкрепяли, не сме били там за другия човек?

Много хора очакват да бъдат поздравявани на рождения си ден, но същевременно тези хора не разбират, че не една честитка или един „Happy Birthday“ през този ден не могат да компенсират цялата година на безразличие или пренебрежение. Не е достатъчно да се покажеш веднъж годишно и да изразиш признание. Това не е уважение към човека, това е просто символичен жест.

През останалото време, когато не получавате покана да говорите или да изразите емоциите си, къде са всички?

Къде са хората, които сега се сещат за вас само заради една дата, само заради известие от социалните мрежи? Къде бяха през целия останал период? Когато се нуждаехте от тях, те бяха ли там? Или просто продължиха да живеят живота си, сякаш вие не съществувате, или още по-зле, като небрежно ви игнорираха?

Затова наистина не ме интересува кой ще ми честити рождения ден, защото това не е истинската мярка за стойността на връзката ми с някого. Ако някой ме е игнорирал през целия ми живот и се сеща за мен само когато системата му изпрати напомняне, няма как да го приема за важен човек в живота си. Може би в някакъв момент този поздрав изглежда „правилен“, но когато не е последван от действия през цялата година, той губи всякаква стойност.

Истинската стойност на приятелството и отношенията не идва от честитките на рождения ден, а от искреното внимание през целия период между тях. Защото когато хората се

интересуват от вас извън този ден, когато сте им важни през всички останали моменти, тогава този рожден ден наистина ще има значение.

Не е достатъчно да поддържате контакт само когато Facebook ви напомни.

Истинските отношения се изграждат чрез споделени моменти, подкрепа в трудни моменти и внимание през цялата година. Възможно ли е да имаме истинска връзка само на този ден? Не, не вярвам, че това е достатъчно.

Няма значение дали ще ми честитите или не рождения ден. Всеки може да изпрати съобщение, но малцина ще бъдат там, когато наистина имате нужда от тях.

За мен е важно да се изградят отношения, които не зависят от календарните дати или социалните мрежи. За мен важността е в човешката връзка, в желанието да бъдеш там за другия, когато не е празник, когато не се изисква, когато е най-важно. Честитките на рождения ден, ако са празни и бездушни, са просто думи. Тези думи могат да бъдат красиви, но не ги приемам като нещо значимо, ако не са подкрепени с действия през всички други дни.

Така че ако искате да ми честитите рождения ден, нека това да е с искреност, която не идва от напомняния на социалните мрежи. Но не забравяйте - за мен истинското значение на този ден е в споделените мигове, в отношението през всичките останали дни, които изминаваме заедно, не само на този ден.

„Спря да ме боли…“

Това си казвах в продължение на години, самозалъгвайки се, че всичко е наред.

Успокоявах се, че болката е отминала, че съм се справил, че съм научил урока си. Казвах си, че може би съм забравил, че нещо в мен се е изцелило с времето. Но, честно казано, това беше просто самозаблуда. Лъжа към себе си, която само утежняваше всичко. Защото болката не изчезва с времето. Тя просто се променя. Тя не си отива, не изчезва безследно. С времето се научаваш да живееш с нея, да я носиш вътре в себе си. Тя се адаптира към теб, но ти все още я чувстваш.

Прикривах тъгата, скрита в дълбините на душата ми. Не бях готов да споделя какво наистина чувствам.

Бях сам в тази тъмна дупка. Виждах как хората около мен продължават своите животи - как се смеят, как се радват, как не се замислят какво нося в сърцето си. Усмихвах се често, защото исках да убедя всички около себе си - и себе си, че всичко е наред. Но всъщност това беше само фасада, изкуствено създаден образ, който се

разпадаше при най-малката провокация. Усмихвах се, но вътре в мен беше празно. Усмихвах се, но болката си оставаше. И колкото повече се опитвах да я скрия, толкова по-силно я усещах.

Общувах с много хора. Казват, че когато си сам, търсиш утеха в социалните връзки, но колкото повече хора срещах, толкова повече се чувствах изолиран. Може би започвах да вярвам, че колкото повече хора има в живота ми, толкова повече се отдалечавам от себе си. Бях част от множество социални среди, но никъде не се чувствах наистина свързан. Търсех смисъл в контактите с тези хора, но вместо да открия подкрепа, усещах още по-голяма празнота. Запознавах се редовно с нови лица, но не можех да ги нарека приятели. Те бяха просто съществуващи фигури в живота ми, минаващи покрай мен, но никога не навлизащи в дълбочината на моето същество. И колкото повече хора познавах, толкова по-самотен се чувствах.

Излизах с компании, с които вече не излизам. Те бяха част от моята младост, част от нещо, което вярвах, че ще трае вечно. Но времето променя всичко. Хората се променят, както и отношенията. Един ден се събуждаш и

осъзнаваш, че тези, които някога са били твоето всичко, вече не са тук. Те си отишли, а ти оставаш със съзнанието, че не си направил нищо, за да запазиш тези връзки. Или може би дори не си искал да ги запазиш, защото вътрешно си осъзнавал, че не можеш да задържиш нещо, което не ти дава истинска стойност.

Имах приятели, които вече ги няма. Но не съжалявам за тях. Защото понякога хората в живота ни идват и си отиват не по наша воля, а защото това е част от пътя ни. И въпреки че хората си тръгват, остават спомените и уроците, които ни дават. Въпреки всичко, научаваш, че

можеш да бъдеш по-добър човек и без тях. Научаваш се да разчиташ на себе си, да бъдеш независим и да откриваш вътрешната си сила, която не зависи от никого.

Имах семейство, което също го няма, но за мен понятието „семейство" е трудно да се обясни. Защото понякога семейството не са само тези, с които споделяш кръвни връзки, а тези, които те разбират и подкрепят в трудните моменти. Семейството е нещо повече - то са тези, които виждат болката ти, дори когато не я казваш. И когато усещаш, че тези хора не са до теб,

започваш да се съмняваш в самото значение на думата „семейство“.

Боли да слушаш всеки ден как не си перфектен, как някой друг е бил много по-

добър от теб. Как всички около теб изглеждат идеални, а ти си просто никой. Боли да се чувстваш като сянка, която не може да се слее със светлината на останалите. Боли да се сравняваш с хора, които изглеждат щастливи, с хора, които имат всичко - любов, успехи, хармония. И тогава се питаш: „Какво не е наред с мен? Защо не мога да бъда като тях?“ Но истината е, че всеки има свои демони, които носи в себе си. Просто някои хора са по-добри в прикриването им, а други предпочитат да бъдат истински, дори ако това означава да бъдат уязвими.

Да гледаш усмихнати, щастливи хора около себе си е като да гледаш към нещо, което ти изглежда недостижимо, сякаш никога няма да имаш. Но всъщност истината е, че всичко е илюзия. Никой не е перфектен. Всеки човек има своята история, своята болка, своите сълзи. Няма идеални хора. Не бива да се съдим заради това, през което сме преминали, заради нашите грешки или неща, които не можем да променим.

Всеки има право да прави грешки и всеки трябва да има шанс да се поправи.

Бива ли да бъдем съдени за грешките си без да ни се даде втори шанс? Бива ли да бъдем смятани за излишни, за незначителни, за провалени? Защо не можем да бъдем приети такива, каквито сме, със своите несъвършенства? Да, понякога правим грешки, но ние сме хора. Всеки има право да се поправи.

Може би съм ужасен в очите на

някои хора. Съжалявам за това, но не мога да се променя, за да отговоря на техните изисквания.

Но съм благодарен на тези, които ме разбират, които виждат мен, а не просто това, което очакват да видят. Въпреки всичко, трябва да се научим да не позволяваме на чуждите съждения да ни определят.

Животът е кратък и колкото и да се опитваме да отговорим на чуждите очаквания, в крайна сметка ние сме тези, които трябва да живеем с решенията си. Няма значение колко много постижения има човек. Винаги ще се намери някой, който ще ни смята за „нищо“, но това не определя нашата стойност.

„С теб съм…”

Чух тези думи от човек, който вероятно дори не знае дали съществувам в момента.

Звучат толкова утешително, но често се оказват само илюзия. Когато ги чуем, започваме да се чувстваме уверени, че няма да бъдем сами, че някой е до нас и можем да разчитаме на него. Но колко често тези думи се изричат просто за успокоение, без истински намерения?

Когато наистина се нуждаеш от тях, когато животът те постави в най-тъмните си моменти, често се оказва, че тези, които ти обещават да бъдат с теб, не са там, когато най-много ги имаш нужда. Те са до теб, докато е лесно. Когато нещата се усложнят, изчезват, а ти оставяш сам с болката и разочарованието.

Така започна и моята история.

Един ден, като всяка друга сутрин, се събудих, влязох в социалните мрежи и започнах да разглеждам. Понякога правя това, за да започна деня с нещо ново, нещо, което да ме изведе от ежедневната рутина. Не знаех какво търся, но видях едно момиче, което ми направи

впечатление. Беше висока, стройна, с усмивка, която сякаш можеше да освети целия свят.

И без да се замислям, реших да ѝ пиша. Нямаше конкретна причина, може би просто любопитството ми или желанието да видя дали ще получа отговор. Изпратих съобщение, без да се колебая, и то стана началото на нещо, което в първия момент изглеждаше като чудо.

Започнахме да си пишем и открих, че в нея има нещо специално, нещо, което я отличаваше от всички останали хора, с които бях общувал.

Споделяхме си лични неща, идеи, мечти и гледни точки. Всеки разговор беше откритие за мен, а всеки миг с нея сякаш бе нова глава в историята, която бях готов да пиша. Исках да бъдем заедно. Знаех, че ще бъде трудно, но вярвах, че имаме нещо специално.

След време решихме да се срещнем на живо. Когато се видяхме, всичко беше както в мечтите ми - усещането беше уникално. Разговорите течаха лесно и естествено, като че ли се познавахме от години.

Усмихвахме се, шегувахме се, излязохме на разходка и снимките, които правехме, изглеждаха като от филм. Чувствах, че съм

открил нещо ценно, което може би ще остане с мен завинаги. Но, както често се случва, животът не беше толкова безоблачен. Няколко месеца по-късно тя замина за Варна, а аз за Нидерландия.

Комуникацията ни започна да става все по-рядка. Първоначално мислех, че е заради разстоянието, но с времето разбрах, че причината не е само това. Тя започна да става по-далечна, по-малко заинтересована.

Писах ѝ, но отговорите ѝ бяха сухи, почти без емоция. Аз все още се опитвах да запазя връзката ни, но с всяко следващо съобщение усещах как тя се отдалечаваше все повече.

И тогава тя се обвърза с друг. Това беше моментът, в който всичко се промени. Комуникацията ни изчезна напълно. Писах ѝ, но няма отговори. Опитах да се свържа с нея по телефона, но тя никога не вдигаше. Веднъж, когато случайно звъннах отново, отговори нейният приятел и грубо ми отказа молбата да говоря с нея. Тогава осъзнах -вече не бях част от нейния свят. Всичко беше свършило.

Това беше окончателният край на приятелството ни. За мен това беше нещо много повече от обикновено приятелство.

И може би именно тогава започнах да осъзнавам колко често думите „С теб съм“ са просто илюзия. Лесно е да ги кажеш, когато всичко е наред. Но колко трудно е да бъдеш с някого, когато трудностите започнат да идват?

Не беше първият път, когато преживявах нещо подобно. И преди съм чувал тези думи: „Няма да те оставя“, „Ще бъда до теб“. Но когато наистина се нуждаеш от тези хора, те изчезват. Тези, които ти обещават да останат, започват да се отдръпват, започват да те пренебрегват, започват да те забравят. И тогава осъзнаваш, че всъщност няма толкова много „незаменими хора“, колкото си мислил.

Колко често хората, които наричаме „незаменими“, в крайна сметка се оказват заменени, когато в живота им се появи някой нов?

Каква стойност имат тези обещания, ако в крайна сметка са забравени? Това не е техен проблем. Това е част от живота - хората се променят, обстоятелствата също. Но това не прави болката по-малка. И наистина, понякога ни трябва време да осъзнаем, че това, което наистина е незаменимо, не са хората, а

спомените, емоциите и чувствата, които носим вътре в себе си.

С времето разбрах, че не е важно кой ще ти каже „С теб съм“. Това не значи нищо, ако тези думи не са подкрепени с действия. Важно е кой ще бъде там за теб, когато всичко изглежда изгубено, когато самотата те обгръща.

И може би това е голямата истина в живота - че думите са лесни, но действията са тези, които наистина ни определят.

Ако има нещо, което научих, е, че понякога трябва да стоиш сам, да се изправиш сам, да се бориш сам. Защото когато никой друг не е с теб, трябва да бъдеш с себе си. Това не е егоизъм, а необходимост. И в този процес, когато се учиш да разчиташ на себе си, осъзнаваш, че всъщност не си сам. Защото най-важният човек в живота ти, който ще остане с теб, винаги ще бъдеш ти самият.

Само ако можех…

Да се върна назад, в онези дни, когато всичко беше толкова ясно и просто. Когато бях дете, когато светът беше игри и безгрижие, а времето не носеше тежестта, която усещам днес.

Да се върна в онези моменти, когато не бях загубил вяра в доброто и все още вярвах в чудеса. Тогава, когато не осъзнавах колко малък съм в тази огромна вселена, но се чувствах обичан и защитен, без да разбирам напълно значението на любовта.

Светът беше нов, пъстър, като палитра, на която всеки ден можеше да нарисуваш нещо красиво. Като дете не знаех какво е истинска болка, истински разочарования, но сега виждам колко много съм изгубил и колко съм се променил.

Ако имах шанс да се върна, наистина бих го направил. Щях да изживея не само хубавите, но и болезнените моменти, защото вярвам, че те също биха ме научили на нещо важно. Щях да науча как да разпознавам знаците преди да е станало късно. Защото дори в най-тъмните дни, когато изглежда, че няма изход, може би щях да науча нещо, което ще ми помогне да бъда по-добър. Щях да се върна, за

да се опитам да променя не само бъдещето си, но и бъдещето на тези, които обичам.

Какво бих променил, ако можех? Страшно много неща. Всеки избор, всяка стъпка, която съм направил. Щях да се запитам: "Това ли е правилното?" Щях да осъзная, че не всичко, което изглежда правилно на момента, е добро в дългосрочен план. Щях да се замисля внимателно, преди да се доверя на хора, които не заслужават доверието ми. Щях да науча как да разпознавам фалша още преди да ми причини болка. Щях да виждам в лицата на хората техните истински намерения, а не да се заблуждавам от техните думи.

Но най-много ме боли осъзнаването, че не бях там, когато най-много съм трябвал на тези, които ме обичат. Ако бях останал, ако бях избрал по-добре, може би всичко щеше да бъде различно. Какво направих, когато трябваше да бъда силен? Бягах. Бягах от отговорността. Бягах от себе си. Бягах от болката и от нещата, които не исках да видя.

Но защо не спрях тогава да се замисля? Защо не се замислих за последствията от действията си? Как можех да съм толкова сляп за тези, които наистина заслужаваха да бъдат в живота ми? Как пропуснах да видя, че любовта, доверието и подкрепата не са

неща, които да се дават безразсъдно? Как не се усъмних, когато започнах да усещам, че всичко, в което вярвах, започва да се разпада?

Грешките са неизбежни, но дали наистина можем да се научим от тях? Все още се питам това. Все още търся начин да се освободя от тези грешки и да се науча да бъда по-добър, по-силен, по-осъзнат. Но как да се научим, когато често не виждаме в собствените си действия нищо, освен оправдания и страх от сблъсък с истината? Как да се учим, когато не си позволяваме да се погледнем открито в огледалото и да признаем, че не всичко, което сме направили, е било правилно?

Ще ми кажеш ли, че не е нормално да обичаш и да се доверяваш сляпо?

Да, обичаме, защото това е част от човешката природа. Защото, въпреки всичко, обичаме да вярваме в доброто у хората. Но не е ли грешка да обичаме само защото се страхуваме от самотата? Не е ли по-добре да обичаме с открито сърце, но да бъдем наясно с това, че не всеки ще остане, не всеки ще бъде честен с нас?

Аз също се страхувам. Страхувам се, че ако оставя себе си да се отворя и да покажа истинските си чувства, ще бъда наранен отново. Страхувам се да

не бъда отхвърлен, да не бъда забравен. Страхувам се от празнотата в душата, която оставя след себе си всичко, което изглеждаше важно, но всъщност е било само илюзия. Чувството, че всичко, което съм дал, е било безплодно, и че усилията ми не са довели до нищо.

Но въпреки всичко това, продължавам да вярвам, че трябва да бъда открит. Да се изправя пред себе си и да приема, че понякога болката е неизбежна, но тя е част от процеса на растеж. Ще продължа да се опитвам да разбирам, да се изправям и да се уча от всеки паднал камък по пътя си. Ще се опитам да се доверя, но този път по-зряло. Ще се опитам да се науча да прощавам, не само на другите, но и на себе си.

Да се върна в миналото? Щях да го направя, но само за да науча нещо ново. Само за да променя нещо, което сега виждам с други очи. Защото понякога, когато погледнем назад, осъзнаваме, че не всичко, което сме направили, е било грешно. Някои неща трябва да се случат, за да ни направят това, което сме сега. Но ако има нещо, което бих променил, то е само едно: да ценя повече онези моменти, когато имах шанс да бъда истински и да обичам истински.

„От теб човек няма да стане…"

Тези думи съм ги чувал толкова много пъти, че почти са станали част от моята същност. Често идват от хора, които смятат, че знаят всичко за мен, но всъщност нямат ни най-малка представа какво е в сърцето ми, какво изпитвам и какво всъщност съм. Роднини, познати, приятели - всички изглеждат уверени, че имат правото да определят моето бъдеще, какво ще направя и кой ще стана. И тогава си задавам въпроса: какво всъщност е човекът според тях? Какъв е образът, който те имат за мен? И какво означава успехът в техните очи?

От какво се формира тяхната представа за успех? За тях успехът може да бъде свързан с образование, кариера, постижения, материални блага и власт. За други - успехът може да се изразява в външния вид, красиво тяло, добро изглеждане и признание от околните. Това е свят, в който всичко се измерва отвън - с показност, с оценка на обществото.

Но какво означава успехът за мен? Какво е истински успех и щастие, когато се

освобождаваме от натиска на външния свят и започваме да бъдем верни на себе си?

Колко пъти съм чувал: „Не можеш да направиш това, не можеш да постигнеш това, няма как да бъдеш това, което искаш!" И въпреки че се старая да не им обръщам внимание, понякога тези думи се настаняват в съзнанието ми и започвам да се съмнявам в себе си.

Какво всъщност означава успех за тези хора? И какво е успех за мен? Кой е моят успех, ако той не е свързан с външни показатели като признание, награди или постижения в очите на обществото? За мен успехът е много по-дълбок. Той е вътрешен мир, хармония със себе си, способността да бъдеш автентичен, да си верен на ценностите си и да намираш смисъл в ежедневието, без да се съобразяваш с външните оценки.

Това е въпросът, който винаги се върти в главата ми: защо трябва да се променям, за да бъда одобрен? Защо да излизам извън зоната си на комфорт, за да се впиша в стандартите, които обществото ми налага? Защо да се опитвам да угодя на всички и да забравя кой съм всъщност? Вече започвам да разбирам, че отговорът не е в това да се променям, за да се харесам на другите.

Истинският отговор е в това да бъда себе си, дори ако това означава да бъда различен.

Опитах се да бъда някой, който не съм, за да угодя на околните. И какво постигнах? Под тези усилия стоеше едно празно и обезсърчаващо усещане - усещането, че съм изгубил себе си в процеса.

Тогава, толкова пъти съм се съобразявал с очакванията на хората, игнорирайки собствените си нужди и желания.

В края на краищата не получих признание, а само изгубено време и разочарование. Забравих какво е да се наслаждаваш на простите радости от живота, какво е да бъдеш с хората, които обичаш, и да цениш малките неща. Забравих какво е да бъдеш щастлив с това, което имаш и с това, което си.

Пренебрегвах себе си, за да угодя на чуждите нужди. И сега, когато поглеждам назад, виждам ясно колко голяма грешка беше да забравя себе си в името на удовлетворяването на чуждите очаквания.

Но въпросът, който не спирам да си задавам, е: защо го направих? Защо позволих на чуждите оценки да ме формират? Защо не слушах

вътрешния си глас, който ме зовеше към автентичност и самоосъзнаване? Това е въпрос, който продължава да ме терзае. Въпреки всичко, този период в живота ми ми показа много за собствената ми стойност и за ценността на личното израстване.

Един ден, разговорих се с много мъдър човек, който ми предложи нещо, което напълно промени начина ми на мислене. Той ми каза: „Обади се на няколко човека от контактите си и ги попитай за нещо малко. Ако те наистина те обичат и уважават, ще ти отговорят. Ако се оправдават и не могат да помогнат, значи тези хора не са тези, които трябва да имаш в живота си." Това беше моментът, в който започнах да разбирам, че истинската стойност на хората в живота ми не зависи от това какво могат да ми предложат, а от това как ще се отнесат към мен в труден момент, когато не очаквам нищо в замяна.

Започнах да преглеждам контактите си и, изненадващо, открих, че много от тези, които смятах за близки, не биха ми помогнали. Първоначално изпитах разочарование и тъга, защото това показваше колко малко хора са готови да жертват нещо от себе си, за да бъдат до теб в труден момент. Но, от друга страна, този

опит ме накара да се замисля за истинските отношения и какво означава да бъдеш наистина близък с някого. Истинската близост не е в това да даваш само когато това е удобно, а в готовността да се подкрепяш и в трудните моменти, без да очакваш нещо в замяна.

Живеем в свят, изпълнен с фалшиви усмивки и празни обещания. Светът на социалните медии, на изкуствените отношения и на повърхностните разговори. Светът, в който всеки е зает с постиженията и с образа си, и забравя да се погрижи за истинските ценности в живота - искреността, любовта и приятелството. Често се чувствам като кораб, който броди в бурно море, търсейки своя пристан. Но въпреки всички трудности, не спирам да вярвам, че има хора, които ще бъдат до мен, когато наистина имам нужда. Те не са много, но са тези, които правят живота стойностен.

Сега разбирам, че не трябва да се страхувам да изгубя хора, които не ме разбират и не ме подкрепят.

Защото истинската стойност не идва от това какво мислят другите за нас, а от това как самите ние възприемаме себе си. Не сме перфектни, но можем да бъдем истински. Това е, което ни прави

ценни и значими. Предпочитам да бъда истински, отколкото да бъда съвършен.

Не търся одобрение, не търся възхищение. Търся вътрешен мир и стабилност, които могат да дойдат само когато започна да се приема такъв, какъвто съм. Защото никой не може да бъде щастлив, ако не е в мир със себе си.

Желание

Желание за живот или желание да свърша нещо днес?

Желание да се изправиш от леглото и да знаеш, че те очаква ден, изпълнен с продуктивност, радост и щастие?

Желание да се събудиш, да почувстваш енергията на новия ден и да се отправиш към задачите си с усмивка?

Аз обаче нямам това желание…

Нямам онова вътрешно горене, което да ме накара да кажа: „Днес ще бъде хубав ден!“

Но защо? Защо се чувствам така, сякаш съм изгубил всяка искрица на енергия и ентусиазъм? Защо всеки ден изглежда като копие на предишния - тъжен, мрачен и безкрайно бреме? Защо се събуждам с усещането, че животът ми е залепнал в цикъл от тежки и разочароващи моменти?

Защо всеки ден е като копие на вчерашния - тежък, изморителен, изпълнен с обвинения, разочарования и тъга?

Желание да отида на работа, знаейки, че ще бъда упрекван за нещо, което не съм направил както трябва?

Желание да се прибера вкъщи, осъзнавайки, че там ме очаква поредният скандал, че няма място за мир и спокойствие?

Желание да се видя с хора, които ми се присмиват зад гърба и които никога не могат да разберат как се чувствам?

Желание да разговарям с хора, които не могат да подкрепят, защото нямат емпатия или желание да чуят, нито сила да бъдат истински?

Желание да помоля някого за помощ, когато знам, че единственото, което ще получа, е игнориране? За кое да имам желание, когато всичко около мен се разпада?

Имах… Имах желание да постигна нещо значимо, да покажа на себе си и на света, че мога. Но ми убиха всяка капка желание. Имах желание да споделя чувствата си, да говоря, да изразя емоциите и нуждите си, но осъзнах, че няма с кого. Че хората около мен не само не искат да ме разберат, но и не им пука за това, което нося в себе си. Имах желание да прекарам време

роднини и приятели, но дори те започнаха да ми се струват далечни и чужди. Имах желание да бъда част от нещо по-голямо, да имам истинска връзка, да се чувствам значим, но това желание започна да избледнява с всеки изминал ден.

Загубих го… Загубих го, защото всеки път, когато се опитвах да дам част от себе си, се сблъсквах с неразбиране и недооценяване. Стените, които хората изграждат около себе си, ме изолираха, оставяйки ме в самотата на собствените ми мисли и чувства. Не знам защо позволих това да се случи, но всяко мое усилие да бъда полезен, щастлив, значим за някого, беше като капка в море от разочарования.

Но въпреки всичко, не мога да спра да се питам: защо го направих? Защо позволих на чуждите очаквания и емоции да определят моя живот? Защо не се спрях навреме и не започнах да се грижа за себе си както за другите?

Не можех да разбера, че като избягвах да бъда себе си, всъщност убивам всяка възможност за истински успех, за истинско щастие. Един ден, разговарях с човек, който ми даде мъдър съвет, който се запечата в съзнанието ми: „Обади се на няколко човека от контактите си. Помоли ги за нещо малко, ако те наистина са истински, те ще

отговорят. Ако обаче започнат да се оправдават, значи те не са хората, с които трябва да бъдеш.“ Погледнах телефона си и се замислих. Трябваше да опитам, трябваше да разбера кои от тези хора наистина ще бъдат там за мен, когато имам нужда. Звъннах на няколко човека, но усещането, което изпитах, беше ужасно. Всеки един от тях се оправда с нещо - работа, лични проблеми, времето не е подходящо. Няма време за мен, няма подкрепа, няма разбиране. Тези хора, които уж бяха мои близки, не можеха да се посветят за миг, за да ми помогнат. И в този момент, като удар от гръм, разбрах колко самотен всъщност съм.

Живеем в свят, изпълнен с фалшиви хора, с лъжи, с измами и с маски, които никой не сваля. Понякога ми се струва, че истинската същност на човека е изгубена сред лъскавите фасади и празни обещания. Хората не искат да се грижат за теб, не искат да разбират болката ти, освен ако тя не съвпада с техните собствени интереси. Мисля си: колко пъти трябва да премина през това, за да разбера, че този свят не е лесен за хора като мен, хора, които търсят истината, хора, които се опитват да бъдат искрени и отворени?

Спомням си, че един ден, когато имах нужда от подкрепа и обич, се обърнах към човек, когото смятах за истински приятел.

Казах му, че съм в трудна ситуация и че имам нужда от помощ. Неговият отговор не беше това, което очаквах. Той започна да се оправдава - имал собствен живот, собствените си проблеми. Но какво означава „приятел“ в такъв момент? Какво значи да бъдеш до някого, ако не можеш да го подкрепиш, когато наистина има нужда от теб? Търсенето на истинска подкрепа в свят, пълен с повърхностни отношения, често се усеща като търсене на злато в океан от пясък. Рядко намираме хората, които наистина ще бъдат до нас, които наистина ще ни разберат и подкрепят, без да очакват нещо в замяна. Но въпреки това, не спирам да търся. Защото вътре в себе си все още вярвам, че някъде, там, ще срещна хора, които ще разпознаят истинската стойност на добротата, на подкрепата и на любовта.

В този свят, изпълнен с фалшиви маски и празни усмивки, понякога се чувствам като самотен кораб в бурно море. Но съм готов да поема рисковете. Готов съм да бъда себе си, независимо от това какво ще мислят другите. Ще се изправя, дори когато не мога да видя светлината, защото знам, че вътрешната сила идва от това да се приема човек такъв, какъвто е. Не съм перфектен, но съм истински. И в този свят, това е достатъчно.

„Още нищо не си видял…“

Тези думи ми бяха казвани многократно, когато споделях с някои хора какво мисля и какво чувствам. Но какво всъщност означава „още нищо не си видял“? Какво трябва да видя, за да разбера този свят? Това ли е стандартът за щастие и разбиране - да преживея още повече разочарования, болка и измама?

Не съм ли вече видял всичко? Видях фалшивите усмивки, които крият истинската болка. Видях празната любов, която изглежда красива, но всъщност е само измама, обвита в ласкателства. Чух изтърканите приказки, изречени заради удобство, а не заради истина. Видях многото предателства, изневерите, лъжите - всичко това, което разяжда вътрешния мир и оставя белези върху душата.

И всичко това съм видял, усещал съм го, почувствал съм го. Не ми трябва повече време, за да разбера, че светът не е такъв, какъвто го рисуват. Не ми трябва повече време, за да разбера, че щастието е нещо изчезващо - момент, който сгрява за миг, а после бързо се изплъзва. Не ми трябва повече време, за да разбера, че

лъжите и фалшивите надежди поглъщат всички ни и че неразбирателството между хората расте с всяка изминала година.

Какво още трябва да се случи, за да се уверя, че щастието вече не е реалност, а само мит? Какво още трябва да видя, за да осъзная, че ние, хората, сме изгубили своето истинско „аз“, скрити зад външни маски и лъжливи представи за успех и щастие?

Възможно ли е да има още неща, които не съм видял? Може би не. Може би трябва да започна да се питам не само какво трябва да видя, но и какво трябва да осъзная в себе си и в другите. Какво ще намерим, ако спрем да търсим щастие в грешни места?

Искам да видя истински щастливо семейство, което живее в хармония и любов, без скрити тайни и болка. Видях ли го? За съжаление, не. Видях повече семейства, които се разпадат, пълни с взаимни обвинения и тъга.

Искам да видя истински приятели - хора, които стоят до мен не само когато им е удобно, но и когато е трудно. Видях ли такива приятели? Не съм сигурен.

Искам да видя гордостта и увереността в очите на хората, които вярват в себе си и своето бъдеще. Видях ли я? За съжаление, не.

Искам да видя красотата в деня - в малките моменти на спокойствие, в изгревите и залезите, в смеха и щастието на хората около мен. Видях ли я? Не съм сигурен, че съм. Често се губим в шумотевицата на ежедневието и забравяме да се насладим на простите неща.

А вие видяхте ли я? Видяхте ли истинската красота, която обгръща живота ни, въпреки всичко?

Аз все още не съм. И ако изразът „Още нищо не си видял“ означава, че трябва да видя нещо повече от това, което съм видял досега, тогава съм готов да го видя.

Готов съм да видя истинската красота на човешките отношения - истинската любов, която не е изградена върху лъжи, а върху уважение и доверие. Готов съм да видя хора, които не се страхуват да бъдат истински, да бъдат себе си. Трудно е, не мислите ли? Може би бих казал, че е почти невъзможно. Да вярваш в доброто в свят, който изглежда толкова изпълнен с болка, фалш и разочарования. Но въпреки всичко, аз все още искам да вярвам, че има нещо повече от това.

Искам да вярвам, че някъде има хора, които ще бъдат истински, че има места, които ще бъдат светли и спокойни, че има моменти, в които ще се чувствам жив.

Срещам на улицата толкова много хора, които са затворени в себе си, които се страхуват да отворят душите си, за да не бъдат наранени отново. Как да намеря щастието в очите на тези хора, които се опитват да оцеляват в свят, пълен с хаос и неразбирателство? Как да видя радостта в хората, които не могат да си позволят да я изпитат, защото борбата за оцеляване е всичко, което им остава? Как да видя красотата в деня, когато сами ние сме погълнати от нашите проблеми и страхове?

Тъжно е, нали? Съществуваме в поколение, което е свикнало да се показва щастливо чрез снимки в социалните мрежи, но в действителност е изпълнено с празни обещания и лични нещастия. Как всички можем да се правим на щастливи за пред камера, а всъщност в сърцата си носим болка и неудовлетворение? Аз вече съм го видял. Виждам го всеки ден.

Но въпреки всичко това, въпреки празнотата и болката, която понякога усещам, все още не спирам да се надявам. Надявам се, че има хора,

които ще видят нещата като мен, които няма да се страхуват да покажат своята уязвимост и да бъдат искрени.

Надявам се, че в този свят, пълен с фалш и маски, все пак ще намеря своето място и хора, с които да споделя истинските моменти на живот и щастие. И може би, това е началото на нещо ново. Може би не е късно да започнем да виждаме света по нов начин.

Може би всичко, което трябва да направим, е да отворим очите си и да позволим на сърцето да ни води. Защото, въпреки всичко, светът може да бъде красив, ако изберем да го видим по този начин.

Здравей от бъдещето!

Аз съм!

Да, аз съм… момчето, което започна тази книга в края на 2021 година. Аз съм този, който я продължи в края на 2022. И може би ще я завърша в края на 2023.

Когато се върна назад и прочета всичко, което съм написал преди почти година, усещам, че съм преминал през толкова много промени. Аз се промених, промениха се и нещата около мен, но има и неща, които остават същите.

Какво се е променило ли?

Може би това, че вече мисля по различен начин. И не, не става въпрос за дълбока философия или открития. Просто започнах да възприемам по-ясно себе си и света около мен. Виждам какво наистина искам от живота и какво съм готов да направя, за да го постигна. Разбрах, че успехът не идва без усилия и че въпреки препятствията, човек трябва да вярва в себе си.

Мисля по различен начин.

Чувствам се по-мотивиран, дори когато всичко около мен изглежда толкова неясно и несигурно. Чувствам, че съм на път да стана по-добра версия на себе си. Не, че всичко е перфектно - далеч съм от това, но се стремя към нещо по-добро, независимо от трудностите. Вярвам, че това, което правя сега, ще ми се отплати в бъдеще.

Може би това е, което най-много се е променило - моята вътрешна мотивация.

Мотивиран съм да надграждам себе си, да не се отказвам. Дори когато има моменти на съмнение, когато се чувствам изтощен или когато светът ме изправя пред нови предизвикателства, аз продължавам напред. Ставаш по-истински.

Чувствам се по-истински, въпреки че все още срещам хора, които не изглеждат толкова искрени. Понякога е трудно да намериш тези, които те разбират и които ще бъдат до теб, когато имаш нужда.

Въпреки това, започнах да се откъсвам от тези, които ме обременяват и се фокусирам върху тези, които наистина ме подкрепят. Може би не е лесно да откриеш хора, които да бъдат искрени и съпричастни, но съм сигурен, че те съществуват. И ако трябва да чакам, за да ги намеря, ще чакам.

Не всичко е лесно.

Да, все още има моменти, когато се затварям в себе си. Все още има моменти, когато се обвинявам, че не съм перфектен или че не мога да угодя на всички. Все още се чувствам виновен понякога, че не мога да бъда това, което другите очакват от мен. Но осъзнавам, че това е част от пътя. Няма начин да направиш всички щастливи

и да отговориш на техните очаквания. Така че вместо да се опитвам да бъда нещо, което не съм, започнах да бъда истински и честен със себе си. И дори когато това е трудно, поне зная, че не съм изневерил на себе си.

Тренирам редовно и се грижа за себе си. Започнах отново да ходя на фитнес и да тренирам редовно. Това не е просто физическа активност за мен, това е начин да се почувствам жив. Това е начин да укрепя както тялото си, така и психиката си. Защото ако не се грижа за себе си, как ще мога да се грижа за другите? Затова тренирам с усърдие и желание, защото знам, че това е важна част от моята лична трансформация.

Връщам се към фотографията.

Една от нещата, които забравих през последните години, беше моята страст към фотографията. Загубих мотивацията си за около пет години, но сега съм се върнал към нея. Започнах отново да снимам, да уловя мигове и да създавам неща, които ще останат за поколенията. Фотографията не е просто хоби за мен – тя е начин да се изразявам, да запечатам чувствата си и да споделя с хората как виждам света. Връщайки се към нея, усетих как се развивам отново в тази област и намирам радост в нещо, което обичам.

Престанах да се тревожа за мнението на другите.

Тази година, след всичко, което преживях, започнах да се самоизграждам като личност. Вече не се опитвам да се харесвам на всеки или да отговарям на чуждите очаквания. Научих се да слушам себе си и да следвам вътрешния си глас. Това не беше лесно, но с времето започнах да осъзнавам, че най-важното е да бъда верен на себе си, а не на мнението на другите. Спрях да се тревожа за критиката, защото сега се фокусирам върху собственото си развитие.

Мисля да допиша и публикувам тази книга.

Тази книга, която започнах да пиша,

Е само началото на нещо много по-голямо. Мисля да я допиша и да я публикувам, за да може да я прочетете и вие. Не само да я прочетете, но и да я усетите, да я държите в ръцете си. Тя ще бъде не просто книга, а част от мен - от моята лична история, от моите чувства и преживявания.

Не искам да поставям ограничения в тази книга, както направих с първата. Ще пиша всичко, което мисля и чувствам, без цензура, без да се опитвам да угодя на някого. Това ще бъде книга, в която ще разкажа всичко за себе си, за живота, за борбата и радостта. Ще пиша за всички моменти, които ми дадоха сила, и за всички, които ме накараха да се съмнявам в себе си. Но най-вече ще пиша за това как въпреки всичко, продължавам да се стремя към по-добро утре.

Това е моята история.

И в крайна сметка, тази книга не е само за мен. Тя е за всички, които преминават през трудности, за тези, които не се предават и намират сили да се възстановят след всяка буря. Защото всички сме в това заедно, дори когато изглежда, че сме сами.

Аз и моето СДВХ (ADHD)

Не е нещо, което всички обичат в мен, но и не е нещо, което всички мразят.

Синдромът на дефицит на вниманието и хиперактивността (СДВХ) е нещо, с което живея през целия си живот, и като всяко нещо, има своите предимства и недостатъци.

Научих, че имам СДВХ още в ранното си детство. Когато бях малък, бях изключително хиперактивен, не можех да се съсредоточа и често губех интерес към нещата, които ме заобикаляха. Това беше причината майка ми да ме заведе на преглед, свързан с хиперактивността ми. След няколко изследвания и консултации с лекари, резултатите показаха, че съм диагностициран със СДВХ.

Какво е СДВХ?

Синдромът на дефицит на вниманието и хиперактивността (СДВХ) е неврологично разстройство, което засяга способността на човека да се концентрира, да регулира поведението си и да управлява импулсите си.

За някои хора, СДВХ може да изглежда като постоянна борба с неподдържаното внимание и хиперактивността, но за други, това може да бъде шанс за креативност и нестандартно мислене. Въпреки че много хора не разбират СДВХ, това не е просто "лошо поведение", а истинска неврологична характеристика, която дава уникален начин на възприятие на света.

Как ми влияе СДВХ?

Това е едно от тези неща, които понякога ми пречат, а понякога ми помагат. Животът със СДВХ е като да живееш с два паралелни свята - единият е свят на постоянни предизвикателства и трудности, а другият е свят на креативност и иновации.

Понякога СДВХ ме кара да мисля бързо и да създавам идеи, които идват спонтанно и без предварителна подготовка. Тези идеи често са креативни, различни и понякога могат да се окажат решаващи за проблеми, които иначе бих смятал за невъзможни за разрешаване. Това ми е помагало както в професионалния, така и в личния живот. Например, в работата си често съм намирал нови и оригинални решения на

проблеми благодарение на този "неспокоен" начин на мислене.

Освен това, СДВХ ми дава способността да бъда продуктивен, когато се съберат необходимите условия. Пример за това е начинът, по който се организирам. Въпреки че понякога не успявам да се концентрирам върху нещата толкова дълго, колкото бих искал, мога да създам стратегии, които да ми позволяват да постигам целите си с минимални усилия и без излишно напрежение.

Но СДВХ не е само положително За съжаление, има и тъмната страна на СДВХ, която понякога го прави трудно за управление. Моята основна борба е свързана с фокуса. Често започвам нов проект или задача с много желание и енергия, но след известно време бързо губя интерес и започвам да мисля за нещо съвсем различно. Това ме поставя в ситуация, в която започвам много неща, но не завършвам нито едно от тях. Пример за това е тази книга, която започнах да пиша веднага след като завърших предишната на 30 октомври 2021, но повече от година по-късно все още не съм я дописал или редактирал.

Една от най-големите трудности за мен е тенденцията да премислям всичко - така нареченото „overthinking“. Често, когато съм в

група и хората говорят, моето съзнание започва да се разсейва и започвам да мисля за нещо, което няма нищо общо с това, което се обсъжда. Така губя връзка с текущия момент и се оказвам заключен в собствените си мисли, докато не мога да се върна към реалността. Това състояние на блокаж може да е много изтощително.

Друг проблем, който често изпитвам,

е загубата на фокус. Съществуват моменти, когато съм толкова разсеян, че просто не мога да се съсредоточа върху задачите си. Например, може да ми бъде трудно да запомня информация, която ми е казана, особено ако тя не е свързана с нещо, което ми е интересно. Най-често това се случва с имена на хора. Зная, че това е често срещано при хора с СДВХ, но не мога да не се чувствам виновен, когато забравям името на някого, с когото съм говорил не веднъж, а няколко пъти.

Как се справям с тези предизвикателства?

Всеки ден е борба, но се старая да се справям. Понякога се чувствам сякаш съм се изправил срещу себе си, но други пъти осъзнавам, че именно тези "недостатъци" ме правят уникален. Въпреки че СДВХ е нещо, което ми пречи в ежедневието, той също така ми дава сили да бъда

креативен и иновативен. Научих се да се справям с предизвикателствата, като започвам да изграждам стратегии за справяне със състоянието си. Например, правя си списъци с приоритети, използвам напомняния и отделям време за почивка, за да не се претоварвам.

Знам, че не е лесно и че пътят е изпълнен с препятствия, но вярвам, че СДВХ не ме дефинира, а ми дава възможност да бъда различен и да изживея живота си по начин, който други не могат да разберат.

„Всеки е любезен…“

...Докато си им полезен!

Това е поговорката, която най-добре описва състоянието, в което се намирам в момента.

Тя обяснява всичко, което съм преживял през последните години и как съм се научил да разпознавам истинската същност на хората около мен.

През последните няколко години срещнах много хора, запознах се с доста нови лица и изградих отношения с тях. Някои останаха в живота ми, други си заминаха, а трети са с мен единствено когато имат интерес или нужда от нещо. Много често хората стават част от твоя свят, защото виждат в теб нещо, което им е необходимо, но когато това не е така, всичко се променя. Възможно е да звучи жестоко, но понякога човек е твърде заблуден, за да осъзнае какво се случва около него и какво наистина изпитват тези, които го заобикалят.

Аз бях такъв - твърде наивен, твърде доверчив. И не беше лесно да осъзная, че много от тези, на които вярвах, всъщност не се интересуват от мен.

Те просто искаха да им е добре покрай мен. Осъзнавам, че с времето всичко се променя и не винаги хората са готови да инвестират същото количество енергия и грижа, което ти им даваш. Понякога, дори и да правиш всичко както трябва, в края на краищата те няма да се застъпят за теб, когато имаш нужда. Те ще бъдат там само когато им е удобно, само когато им е изгодно.

Когато си човек с добро сърце и отворена душа, често това ти се отплаща, но не по начина, по който очакваш. Очакваш доброта в замяна, очакваш лоялност, подкрепа и искрена обич. Но в много случаи това не се случва. Вместо това, получаваш урок, който ти показва, че не трябва да бъдеш наивен и да се доверяваш на всеки човек, който се появи в живота ти. За съжаление, понякога добротата ти се възприема като слабост и хората се възползват от това, за да постигнат собствените си цели. Урокът, който се учиш е болезнен, но неизбежен - да спреш да вярваш безкритично на всеки, който се появи в живота ти, и да започнеш да поставяш граници.

През годините ми стана ясно, че нашата доброта и щедрост не са задължително неща, които ще се оценят от всички около нас. Често хората започват да възприемат тези качества като даденост. Те се възползват от теб, без да се

замислят какво даваш в замяна. Те правят това, което искат, без да се интересуват от твоите чувства, нужди или мнения. Това е болка, с която трябва да се научиш да живееш, защото никога не можеш да промениш тези, които нямат желание да се променят.

Дълго време бях със затворени очи. Бях в един свят, в който вярвах, че хората около мен са искрени и че те наистина се интересуват от мен. Възприех всичко с наивност, без да съзнавам как всички тези "приятели" всъщност са пълни предатели. Всеки търсеше начин да извлече нещо от мен - било то пари, помощ, услуги или просто внимание. И ако не получаваха това, което искат, всичко изчезваше.

Никога не съм искал да вярвам, че хората могат да бъдат толкова егоистични, но в крайна сметка това беше реалността, с която трябваше да се сблъскам.

В един момент се събудих и осъзнах, че трябва да променя начина, по който виждам нещата и хората около себе си. Около мен нямаше истински приятели. Нямаше хора, които да са тук заради мен, без да очакват нещо в замяна.

Погледнах наоколо и си зададох въпроса: „Тези хора наистина ли ме обичат или просто играят роля?“ За съжаление, отговорът беше ясен.

Трябва да се научим да разпознаваме истинските хора в живота си. Трябва да знаем кой ни е до нас, когато не е лесно и кой ни е само когато е удобно. Замислете се върху тези неща и не се заблуждавайте за това, което изглежда на повърхността.

Някои хора ще бъдат до вас само когато имате нещо, което да им предложите. Други ще бъдат до вас, защото наистина ви обичат и се интересуват от вашето благополучие.

Понякога истината е болезнена, но е важно да я осъзнаем навреме. Защото, ако не се събудим и не започнем да гледаме с ясни очи, може да е твърде късно.

Не чакайте твърде дълго, за да разберете, че някои хора не заслужават място в живота ви.

„Какъв опит имаш ти?“

„Какъв си ти, че пишеш книга?“

„Кой ще ти чете глупостите?“

„Какъв опит имаш, та ти си просто едно хлапе, което дори не знае какво се случва?“

„Каква книга ще напишеш пък ти?“

„На какво можеш да научиш хората?“

„Защо си губиш времето?“

„Спри да се занимаваш с глупости и се хващай да правиш нещо сериозно!“

Това са само част от многото подценяващи коментари, които получих, когато реших да споделя с хората около мен, че пиша първата си книга. И тези въпроси идваха още преди да завърша книгата, когато просто имах идеята и ентусиазма да започна. През всички тези моменти бях изпълнен със съмнения и несигурност, но това не ме спря. Едва след като книгата беше готова и публикувана онлайн, реакцията на хората започна да се променя.

И, о, каква изненада, всички започнаха да се удивяват и да се възхищават от факта, че наистина успях да създам нещо.

И не просто нещо, а книга, която се оказа успешна, ако съдим по положителните отзиви, които получих.

Беше странно, че през целия този процес не получих много критики - дори градивни. Въпреки че знам, че конструктивната критика е нещо важно за напредъка, аз все пак успях да открия смисъл в това, което правя. Да, имаше малки забележки, но те не бяха от значение в голямата картина. Може би това ме мотивира още повече да продължа да пиша, да не спирам. Именно затова съм тук, пишейки тази втора книга.

Истината е, че не съм преживял толкова много неща, колкото хората с повече опит и възраст. Но това не означава, че моят опит е по-малко значим.

Всеки от нас преминава през своите трудности и изпитания, независимо от годините. Всъщност, въпреки че по-възрастните може да са имали повече време да натрупат опит, има и такива моменти в живота ми, които те не са изпитали.

Няма значение какво сме изживели - важното е как се учим от всичко това.

Това, което научих през годините е, че не възрастта, а самият опит е този, който формира човека.

Баба ми казваше неведнъж: „Не питай старило, питай патило.“ И аз разбрах истинския смисъл на тези думи едва когато започнах да се сблъсквам с различни житейски ситуации. Може да си на 15, 25 или 50 години, но когато преминеш през нещо, което те кара да преосмислиш всичко, тогава разбирате, че не времето е това, което дава мъдрост.

Опитът идва не само с годините, а и с вътрешната готовност да се научиш от грешките си и от тези на другите. Много често може да научим нещо важно от хора, които изглеждат по-млади или по-малко опитни от нас.

Именно те могат да видят нещо, което ние, натрупали повече години и опит, сме изпуснали. Не бива да подценяваме мнението на по-младите, защото понякога техните свежи идеи и различни перспективи могат да бъдат също толкова полезни, ако не и повече, от нашето собствено.

Никога не бива да забравяме, че възрастта не е единственият фактор, който определя колко мъдри или опитни сме.

Всеки човек си има история, а понякога тя може да е много по-съществени от числата в годините. Така че уважението към всеки човек - независимо от възрастта му - е основополагащо за здравите взаимоотношения и истинския растеж.

Няма значение дали си на 15 или на

50 всички можем да научим нещо от всеки. Затова не трябва да бъдем затворени в нашето възприятие за света и хората, защото точно това може да ни попречи да разширим перспективите си и да открием нови възможности, които иначе бихме пропуснали.

Да мълча ли или да крещя с пълно гърло?

Да мълча ли, когато има толкова много неща, които искам да кажа, но не знам дали някой ще ме чуе?

Да крещя ли, когато вътре в мен бушуват толкова емоции, че чувствам, че ще избухна?

Да споделя ли всичко, което ми тежи, или да мълча, за да не натоварвам и другите със своите проблеми?

Да се отворя ли пред някого и да му кажа какво наистина чувствам, или да си запазя тези мисли само за себе си?

Кога е моментът да говориш и кога е по-добре да замълчиш?

Кога трябва да се вслушаш в себе си и да спреш, а кога трябва да споделиш?

Въпроси, на които никога не мога да отговоря категорично...

Устроени сме по такъв начин, че винаги имаме нуждата да споделяме мислите си, да разказваме на някого какво се случва в душата ни, какво ни тревожи. Това е естествено за всеки човек - нуждата да не сме сами със своите емоции

и да търсим разбирателство. Но какво се случва, когато се отваряш пред някого, влагаш в думите си цялото си същество и излизаш с разочарование, защото не получаваш това, което очакваш? Когато някой, на когото си споделил, не реагира както си мислил или просто не се ангажира със същото ниво на емоционално включване?

Чувстваш ли се тогава като изгубен в собствените си мисли, с усещането, че си поставил душата си на чиния и някой я е отминал с безразличие?

Разочарован ли си, че не си получил това, което искаш да чуеш, или че не си бил разбран, както би искал? Всеки път, когато това се случва, се замисляш: кога е моментът да говориш и кога е моментът да мълчиш?

Може би трябва да се научим, че не всеки е готов да ни чуе, че не всеки е готов да поеме

отговорността да изслуша и да се постави на нашето място.

Нормално ли е да очакваш да бъдеш изслушан?

Очакваш да те изслушат така, както ти би ги изслушал. Това е нормално! Но понякога трябва да се осъзнаем и да разберем, че не всички ще отговорят на нашите нужди със същото ниво на отдаденост и внимание, което ние бихме им дали. Възможно е да се разочароваме, но това не означава, че трябва да се откажем от споделянето. Понякога е трудно да приемем, че не всеки има сили и желание да даде част от себе си, както ние сме готови да дадем на другите. Понякога хората не разбират, не са готови или не могат да ни предложат това, което очакваме, дори ако им дадем всичко.

Когато мълчиш, може би това е шанс за ново разбиране...

Понякога, когато мълчим, това не е признак на слабост, а на сила. Мълчанието може да бъде начинът да изчакате, да съберете мислите си и да вземете решение дали има нещо наистина важно, което заслужава да бъде казано. В мълчанието си можем да намерим също така мир и отговори. Може би именно тогава, когато не говорим, осъзнаваме повече за себе си и за отношенията

си с другите. Тогава разбираме, че не всичко трябва да бъде изговорено, понякога думите могат да бъдат не само неефективни, но и вредни.

Разочарованието е част от пътя...

Няма нищо лошо в това да бъдем разочаровани, когато не получаваме реакцията, която очакваме. Това е част от процеса на растеж. Важно е обаче да разберем, че не всеки човек има капацитета да реагира така, както ние бихме искали. Често, когато някой не реагира по начин, по който се надяваме, това не е защото не ни обича или не ни е приятел. Просто всеки има своето ниво на възприятие, на разбиране и на способност да поеме чуждите болки.

Заключение: Мълчанието не е слабост, а сила на зрелостта...

Всеки човек си има свои вътрешни конфликти и болки, които не винаги споделя. Когато решиш да говориш, избери внимателно кому да се довериш. Но не забравяй, че има моменти, когато мълчанието е не само по-добрият избор, а и начин за истинска вътрешна сила.

Кой е най-лошият съвет, който някога сте чували?

Вероятно всеки от нас е получавал поне веднъж съвет, който да го накара да се замисли за живота си, но какво да кажем за онези съвети, които не само не ти помагат, а те дърпат назад?

Един от най-лошите съвети, които съм чувал, беше да се откажа от всичко, което правя, защото „няма да успея“. Според този съвет всичко, в което влагам усилия и енергия, е излишно, и че в крайна сметка няма да достигне до никого

Тези думи ме разтърсиха и ме накараха да се замисля сериозно: „Ами ако те са прави?“ „Ако всъщност няма смисъл да се опитвам?“ „Ако усилията ми не водят до нищо?“

Въпроси, които могат лесно да подкопаят увереността на човек, особено когато чуеш нещо толкова категорично и обезсърчаващо. И въпреки всичко, когато започнах да размишлявам върху тези съмнения, нещо вътре в мен ми казваше, че трябва да продължа.

Да, имаше моменти на съмнение, моменти, в които се чудех дали наистина това, което правя,

има значение, дали си струва да се боря с вятърни мелници. Но, въпреки тези мисли, реших да не се предавам. И продължих. Продължих да рисувам, да пиша, да снимам, да свиря. Възможно е да не съм го правил с такова постоянство и интензивност, както в миналото, поради обстоятелства, липса на време и натиск от външни фактори, но не спрях.

С времето разбрах, че всичко това - рисуването, писането, музиката - ми дава не само външна реализация, но и вътрешно удовлетворение. Защото истинското щастие и смисъл идват от това, което правим, когато не очакваме награда, когато се наслаждаваме на процеса, а не на резултата. Да правя това, което обичам, дори и за кратки мигове, ме кара да се чувствам жив и значим. И това е най-важното.

Винаги съм имал жажда да опитам всичко. Не за да бъда най-добрият, а за да разбера в какво съм най-силен, какво ще ме изпълни със смисъл и къде ще намеря истинския си потенциал. Пробвал съм различни спортове, научил съм се да свиря на различни музикални инструменти, експериментирал съм с различни хобита и идеи. И въпреки това, не смятам, че съм достигнал финала на това търсене.

Напротив, все още има толкова много да изследвам, толкова много да науча.

Може би заради това, че не съм завършил едно нещо, не означава, че трябва да спра да търся. Напротив, всяко ново преживяване ме обогатява, всяка нова стъпка ми показва още един път. Искам да пътувам по света, да открия нови места, да срещам нови хора, да изживея мечтите си и да науча уроците на живота.

Не искам да живея в рутина.

Не искам живот, в който след работа от 8 до 5 се прибирам вкъщи, ям, изкъпвам се и лягам, за да чакам следващия ден, който ще бъде точно като предишния. И съм решен да не позволя това да се случи с мен. Работя усилено, за да създам живота, който искам, и да се отърва от ограниченията, които се поставят на мечтите ми.

Може би точно поради това реших да не се вслушам в лошия съвет, който ми беше даден. Защото не съм човек на еднообразието. Няма как да живея живот без страст, без предизвикателства, без мечти. Човекът, който следва само сигурността и рутината, може да пропусне най-красивото в живота - новите възможности, растежа и откритията.

Така че, ако някой някога ми даде съвет да се откажа, за да не се разочарова, ще му отговоря само едно: „Аз съм този, който решава какво да прави с живота си, и няма да позволя на чуждите съмнения да определят моя път.“

В крайна сметка, това, което правим с живота си, е само наше решение. Това, което носи удовлетворение, не е това, което очакват другите от нас, а това, което ние самите правим, за да бъдем щастливи.

Успехът или провалът - кое ви учи най-много?

За мен и двете, както успехът, така и провалът, са изключителни учители. Всеки от тях носи своята мъдрост и всички ние преминаваме през тях, за да се научим, да се развием и да станем по-добри.

Успехът обикновено е приятният момент, когато се чувстваме удовлетворени, но той също така носи важни уроци. Например, той ме учи да бъда внимателен към хората, на които се доверявам. Когато постигнеш нещо, често привличаш различни хора около себе си, които искат да бъдат част от твоите успехи, но не всички от тях са искрени или истински. Трябва да разпознаеш кой е до теб, не само когато си на върха, но и когато си на дъното.

От друга страна, провалът, макар и болезнен и тежък, също има своята стойност. Той те учи да бъдеш по-силен, да не се предаваш, а напротив - да се изправяш след всяко падане. Провалът не е краят, а началото на нещо ново - нова мотивация, нови усилия и нови цели. Когато нещо не се получи, когато всичко изглежда като разочарование, това е шанс да се научиш на нещо

важно. Провалът те кара да излезеш извън зоната си на комфорт и да потърсиш решения там, където не си се сещал да търсиш преди.

Няма нищо по-ценно от това да преодолееш провала. Той те прави по-упорит, по-силен и по-мъдър. А когато успееш след провал, усещането за удовлетворение е далеч по-силно и дълготрайно, защото знаеш, че си се борил, падал си, но пак си се изправил. Успехът след провал е истински успех.

Провалът също така ме научи да ценя не само материалните неща, но и всички онези емоционални и духовни награди, които в много случаи остават незабелязани. Когато изгубиш нещо важно или нещо за което си се борил дълго време, тогава започваш да осъзнаваш колко ценно е било то за теб. Учиш се да цениш всеки момент, всяка малка победа и всяко малко добро в живота си.

Но както успехът, така и провалът, имат своето място в живота ни. И двата са не само неизбежни, но и изключително важни. Без успехите нямаше да имаме мотивацията да продължаваме да се борим. Без провалите не бихме могли да оценим истинската стойност на успехите.

И двата се свързват в една динамична връзка, която не ни дава почивка, но и не спира да ни учи.

С времето разбрах, че успехът не е гарантирано нещо. Той е резултат от усърдие, усилия и много грешки, а провалът не е нещо страшно. Той е част от процеса на учене. И понякога, именно в провала, откриваме най-ценните уроци. Тези уроци ни изграждат като личности и ни помагат да растем не само професионално, но и лично.

Така че, независимо дали сте на върха или в долината, не забравяйте - успехът и провалът са не само неизбежни, но и необходими.

Те са вашите най-добри учители в живота и най-добрите ни съюзници в стремежа ни да станем по-добри, по-силни и по-мъдри.

Трябва само да слушате и да се учите от тях.

Споменът за миналото

Да, споменът за миналото...

Седиш си в тишината на собственото си пространство, обгърнат от мисли и спомени, които постепенно се връщат при теб. Поглеждаш назад и започваш да се питаш - какъв си бил, какво те е направило такъв, какъвто си сега. Спомняш си времената, когато беше добър, когато беше мил, когато се грижеше за себе си и за другите, и започваш да си задаваш въпроса: „Какво се случи? Защо се промених?“

Беше толкова лесно и естествено тогава да бъдеш себе си. Ти беше изграден от мечти, от силна воля, от желания да направиш нещо добро за себе си и за хората около теб. Защо сега е толкова трудно да откриеш същата тази мотивация и увереност? Какво е това, което те е накарало да отклоняваш погледа от собствените си стремежи? Защо си позволил на стреса, на тревогите или на умората да те отдалечат от този път, по който си искал да вървиш?

Спомняш си времето, когато беше във форма - когато се грижеше за здравето си, когато ставаше рано сутрин, за да направиш нещо за себе си и за

тялото си. И сега се чудиш: „Какво се случи? Защо спрях?“ Питаш се дали все още можеш да се върнеш към този начин на живот, дали има начин да възродиш тези стари навици, които някога са ти носели толкова радост и удовлетворение.

И тогава идва той - страхът. Защо е толкова силен? Защо си позволяваме да се оставим на него да ни спре? Защо ни е толкова трудно да се изправим срещу собствените си страхове и да продължим напред? Защо да позволяваме на страха да ни ограничава и да ни изправя пред бариери, които самите ние създаваме?

Понякога животът ни поставя пред изпитания, които ни карат да се чувстваме уязвими. И въпреки това, именно през тези моменти на слабост се крие истинската сила. Когато започнеш да се бориш с това, което те ограничава, когато започнеш да се изправяш срещу страха и да правиш стъпки напред, тогава започваш да разкриваш истинския си потенциал. Не позволявай на страха да контролира живота ти.

Не позволявай на съмненията да те спират да бъдеш този, който наистина искаш да бъдеш.

Има моменти, в които трябва да се научим да действаме веднага. Колкото и да се съмняваме в себе си, трябва да се научим да правим стъпки към целите си, дори когато се чувстваме несигурни. Защото, ако оставим нещата за по-късно, ако оставим мечтите си за утре, почти винаги се оказва, че утре никога не идва.

Колкото повече отлагаме, толкова повече се отдалечаваме от това, което наистина искаме да постигнем.

Когато оставим нещата за последния момент, се получава едно затворено кръговратно движение, в което всички усилия изглеждат напразни, а целите започват да изглеждат все по-несъществени. И ето защо реших, че няма да чакам повече. Ако наистина искам нещо, ще го направя сега. Ще направя стъпката сега, защото, ако не го направя сега, може да се окаже твърде късно.

Затова, независимо от обстоятелствата и страхът, който може да изпитваме, трябва да се решим и да действаме. Да действаме тук и сега. Защото, ако искаш да живееш живота, който си мечтаеш, трябва да се решиш да го направиш сега. Не утре. Не когато се почувстваш по-сигурен. Не когато бъдещето ти изглежда по

ясно. Просто го направи, сега, в този момент, защото след време може да е твърде късно.

Ако наистина вярваш в себе си, ако наистина искаш да живееш живота, за който мечтаеш, трябва да се решиш на действие. Защото всичко, което отлагаш за след време, не гарантира, че ще се случи. Но ако се решиш да го направиш сега, ако започнеш с малки стъпки, няма как да не се придвижиш напред.

Така че не чакай, не отлагай. Прави го сега, за да не съжаляваш после.

Коледа е!

Невероятно, нали?

Коледа - това е не просто празник, а магия, която събира хората, топли сърцата и създава спомени, които остават завинаги.

Това е време, в което семействата се събират около масата, за да споделят не само храна, но и смях, любов и истории. Това е празник, който сближава, както никой друг.

Знаете ли кое е най-страхотното в цялата тази магия? Да имате с кого да споделите тези специални моменти. Да имате семейство, с което да седнете заедно, да си кажете колко много значите един за друг, и да почувствате, че принадлежите. Няма по-топло усещане от това.

Прекрасно е, нали?

Но уви, не всички имат този късмет. Аз съм от онези хора, които никога не са усещали истинската магия на семейните празници.

Тъжно е, дори болезнено, да наблюдаваш отстрани как други семейства се събират, смеят се, споделят топлината на дома си. А кое е още по-тъжно? Да гледаш всичко това, докато си сам.

През целия си живот не съм изпитвал онова усещане за семеен уют, за споделеност. Много пъти съм го желал, мечтал съм за него, но понякога желанието не е достатъчно. И това оставя празнина, която трудно може да бъде запълнена.

Наскоро обаче нещо се промени. Срещнах едно момиче - не просто момиче, а най-важното момиче в живота ми. Тя

влезе в света ми по най-естествения и същевременно най-невероятния начин. За първата Коледа, когато бяхме заедно, тя ми подари най-прекрасния подарък, който някога съм получавал. Не беше скъп подарък, не беше техника, дрехи или нещо материално. Тя ми подари любов.

Една година тя направи още нещо невероятно - покани ме да празнувам Коледа с нейното семейство. За пръв път в живота си бях част от семейна вечеря, за пръв път усещах топлината на дома, изпълнен с хора, които ме приеха с отворени обятия. Семейството ѝ беше удивително - толкова топли, мили и дружелюбни хора. Те ме накараха да се почувствам като част от тях, без никакво усилие, сякаш винаги съм принадлежал там.

Тази година отново празнувах Коледа с тях. За втора поредна година усетих какво е да си обграден от любов и топлина, какво е да имаш дом, пълен със смях, разговори и уют. И все пак, вътре в мен сякаш една малка празнина все още си стои. Може би това е споменът за онова, което никога не съм имал.

Но знаете ли какво?

Благодарен съм. Благодарен съм, че животът ми подари този шанс, че срещнах нея - човекът, който ми показа, че понякога любовта и добротата могат да запълнят празнотите, които сме мислили, че никога няма да изчезнат.

И вярвам, че с всяка следваща Коледа тази празнина ще става все по-малка, докато един ден просто ще изчезне.

Оцени го!

Ще започна с една история, която преживях наскоро и която ме накара да погледна на живота от различна перспектива.

2024 година започна твърде рязко и предизвикателно за мен. Работех в хотел, който ми осигуряваше не само работа, но и място за живеене - малко помещение, което използвах като свое.

Това беше удобство, но и капан, който ме държеше в застой. Лятото реших, че е време за промяна. Бях уморен от рутината и липсата на развитие. Исках да направя нещо за себе си, да поема по нов път и да се опитам да израсна като личност.

Решението да напусна хотела и да се преместя на квартира обаче се оказа по-трудно, отколкото си представях. Цялото лято премина в безкрайно търсене - на нова работа, на квартира, на някаква стабилност.

Търсех навсякъде - по обяви, през агенции, питах приятели и познати, но сякаш всяка врата беше

затворена. В един момент започнах да губя надежда.

И тогава, благодарение на майката на приятелката ми, нещата започнаха да се нареждат. С нейна помощ успях да намеря нова работа, а по-късно и място за живеене. Върнах се към познатата ми работа като рецепционист в хотел, но този път като нощен администратор. Оттогава минаха три месеца, през които почти изцяло работя на нощни смени.

Наскоро, докато стоях зад рецепцията, почувствах странна и остра болка в крака. Реших да не я игнорирам и потърсих медицинска помощ. След обстойни прегледи установиха, че имам възпален нерв в областта под коляното. Това наложи рехабилитация, и тогава ми беше първият ден в рехабилитационната зала.

Докато изпълнявах упражненията за укрепване на ходилото, случайно дочух разговор между един мъж и лекаря.

Мъжът говореше с неподправена радост и гордост за това, че отново може да държи нож и вилица и да се храни сам. Замислих се дълбоко. Колко обикновено и естествено ни изглежда това действие - да се храним сами. Никога не го осъзнаваме като нещо специално, защото го

приемаме за даденост. Но когато загубиш тази способност, едва тогава разбираш колко ценни са дори най-дребните неща, които правиш всеки ден.

Този ден ми даде ценен урок: никога не приемайте нещата за даденост.

Ценете всичко, което имате и можете - от най-малките жестове до най-обикновените моменти. Животът е непредсказуем, а това, което днес ни изглежда сигурно, утре може да се окаже недостъпно.

Живейте с благодарност - за всяка възможност, за всяко преживяване, за всяка усмивка. Животът е дар, който не бива да приемаме като нещо сигурно.

Собствен бизнес на 23 години?

Не се притеснявайте, няма да ви говоря за това как да спечелите лесно пари или как да станете успешни бизнесмени още в ранна възраст.

Няма дори да ви занимавам с въпросите как да предприемете първите стъпки към успеха във вашия бизнес.

Не се възприемам като човек, който има право да дава такива съвети.

В тази глава искам просто да споделя своята история - как успях да превърна една мечта в реалност, въпреки всички трудности по пътя.

Може би сте виждали малки бутици или павилиони, където се предлагат услуги за ирисова фотография. Ако не сте запознати с тази новост, ще ви обясня

накратко. Ирисовата фотография е иновативен метод за заснемане на ириса на окото - както на отделен човек, така и на двойки. След заснемането изображенията се обработват с различни ефекти, поставят се в рамка и се превръщат в уникално произведение на изкуството.

Това е перфектен подарък или детайл за интериор, който добавя нотка на индивидуалност и стил.

Това лято се вдъхнових да създам нещо подобно заедно с приятелката ми. По време на пътуванията ни из България и извън нея, попаднахме на много такива студиа и идеята започна да расте в съзнанието ми. Един ден мотивацията просто ме удари - внезапно и категорично. Реших да предприема първата крачка и да потърся подкрепа от хора, които познавах. Отидох в едно фотографско студио, чиито собственици познавах отдавна и които винаги са се отличавали с добронамереност и желание да помагат. Споделих им идеята си и разказах какво точно искам да постигна.

Те се оказаха изключително отзивчиви и ни предоставиха част от тяхното студио, за да можем да развием идеята си и да дадем воля на въображението си.

Тук обаче започнаха истинските предизвикателства. Нямахме необходимата техника, липсваха ни приспособления и всъщност нямахме и точна идея как да създадем такъв проект. Безсънните нощи на проучвания и планиране се превърнаха в нашето ежедневие.

Четяхме, експериментирахме, грешахме и учехме. След много усилия, най-сетне осъзнахме какво ни е нужно и започнахме да събираме необходимата техника - обективи, осветление, рамки и още куп дреболии. Когато всичко беше готово, подредихме оборудването в студиото и стартирахме проекта. Първите дни бяха всичко друго, но не и лесни. Изправихме се пред множество трудности - технически проблеми, скептични погледи и дори коментари от хора, които се опитваха да ни убедят, че цялата тази идея е загуба на време и пари. Въпреки всичко, не се отказахме. С всяка нова пречка, която преодолявахме, мотивацията ни нарастваше.

И така, въпреки всички съмнения и препятствия, ние успяхме. Успяхме да създадем нещо, за което дълго мечтаехме, и то не просто да го създадем, но и да го направим реалност, която носи радост на хората.

Големи очаквания, големи разочарования.

Очакваш, че нещо ще се случи, нали? Чувстваш, че моментът е настъпил и с нетърпение очакваш да видиш как желанията ти ще се сбъднат. Но какво, ако не се случи? Какво, ако всичко, за което си мечтал, не се осъществи по начина, по който си го предвиждал?

Това е нещо, с което сме свикнали да се сблъскваме - постоянното поставяне на очаквания към събитията в живота ни.

Всеки ден ние изграждаме картини в съзнанието си за това как трябва да бъдат нещата. Планираме, мечтаем и се стремим към резултати, но в същото време не можем да гарантираме, че усилията ни ще доведат до желания изход.

Толкова често влагаме всичките си сили, време и внимание в нещо, което сме решили, че трябва да се случи по един определен начин. Ние се свързваме с целта, сякаш тя е единствената, която има значение, и започваме да се губим в очакванията си. Разчитаме на тези резултати, сякаш те ще определят стойността ни като личности. Но какво става, ако това, за което сме се трудили, не се получи? Ще се разочароваме ли, или ще намерим сила в това да приемем, че не всичко може да бъде под наш контрол?

И ето тук възниква голямата въпросителна: трябва ли да влагаме толкова много очаквания в нещо, което всъщност не можем да предвидим с точност? Може би е време да се запитаме, дали не трябва да започнем да поставяме по-малко тежест върху резултатите и да се съсредоточим повече върху процеса. Може би не всичко трябва

да бъде така, както ние сме го планирали. Може би съществуват други, неочаквани пътища, които ще ни доведат до по-добри резултати, отколкото сме си представяли.

Ще се получи ли? Това е въпрос, който ние си задаваме непрекъснато, но всъщност няма ясен отговор. Въпросът не е дали ще се случи по начина, по който го искаме, а как ще реагираме, ако не се случи.

Как ще се справим със собственото си разочарование? Ще сме в състояние да приемем, че не всички усилия ни водят до успехи, но че това не определя стойността на живота ни? Ще успеем ли да открием радост и смисъл в самото преживяване, дори ако резултатът не е точно този, който сме очаквали?

В крайна сметка, може би трябва да започнем да поставяме повече доверие в себе си и в процеса, отколкото в крайния резултат. Няма нищо лошо в това да имаме мечти и цели, но важното е да се научим да ги преследваме с отворено сърце и без да се обвързваме с конкретен изход. Защото, може би, именно в приемането на несигурността и в лекотата на пътуването се крие истинската красота на живота.

Тя!

Тя не беше просто поредният период в живота ми.

Не беше просто "още една приятелка".

Не беше дори просто момичето, с което имах връзка в продължение на близо две години.

Тя беше много повече.

Тя беше онзи човек, за когото си мислиш в тишината преди заспиване.

Човекът, за когото си мечтал, без дори да си осъзнавал, че съществува. Тя беше не просто част от живота ми - тя беше неговият смисъл в онези дни. Беше моят спътник и моето огледало. Тя беше човекът, на когото можех да разкажа всичко... и дори не беше нужно да говоря - тя разбираше и без думи.

С нея животът беше по-мек. По-бавен. По-смислен.

Тя.

Тя беше моят учител по живот. Показваше ми нещата, които преди това не съм забелязвал. От нея научих колко ценно е търпението - онова дълбоко, спокойно търпение, което не се налага, не изисква, а просто е там. Показваше ми красотата в малките неща: в усмивката сутрин, в начина, по който вятърът играе с косата ѝ, в тишината между думите ни.

И въпреки, че вече не сме заедно, тя все още ми показва.

Все още ми говори – не с глас, а с присъствие в спомените, в начина, по който гледам на света.

Все още уча от нея.

А аз?

Аз бях човекът, който не оцени това, което имаше. Човекът, който позволи на времето и рутината да притъпят онова, което трябваше да бъде съкровище. Днес я обичам по-силно, отколкото когато и да е било.

Обичам смеха ѝ - онзи искрен, заразителен смях, който кара всичко около теб да светне.

Обичам очите ѝ - дълбоки, говорещи, разбиращи.

Обичам ръцете ѝ - топли, нежни, сигурни.

Обичам хумора ѝ - понякога детски, понякога саркастичен, винаги неподправен.

Обичам усмивката ѝ - такава, каквато можеше да стопли и най-студения ми ден.

Но най-много… обичам начина, по който ме накара да повярвам, че съм достоен за обич.

И днес, когато я няма, се уча да повярвам отново.

Но за жалост... не обичах себе си. И това беше най-голямата ми слабост.

Когато човек не обича себе си, той несъзнателно започва да наранява другите. И колкото и да даваш, ако не си цял отвътре, все нещо липсва. Уча се. Опитвам се да се науча да се обичам, защото едва тогава мога истински да обичам и да бъда обичан.

Тази връзка за мен беше приказка. И тя... тя беше главната героиня. Момичето,

около която светът ми се въртеше, дори когато го бях забравил.

Жалко, че приказките не винаги завършват с "дълго и щастливо".

Погълнат от работа, стрес, рутината на ежедневието... изгубих фокуса. Изгубих я. Не защото спря да ме обича, а защото не ѝ показвах, че аз още я обичам.

Затова ако четеш това - не чакай. Прегърни я, сега.

Кажи ѝ, че я обичаш, сега.

Не си мисли, че ще има утре, в което ще наваксаш.

Любовта не чака.

Любовта се живее.

А когато се изгуби…

Остава тишината.

Остава съжалението.

Остава празното място в леглото.

Остава нейната чаша, която вече не се използва.

Остава музиката, която не можеш да слушаш, без да плачеш.

Остава нейното име, което шепнеш, когато всички си тръгнат.

Оставаш… ти.

Днес давам всичко, за да се върна назад –

…за да не кажа „Остави ме“ в онзи момент, когато тя просто искаше да ме прегърне.

…за да спра времето и да ѝ подам ръка, когато тя протягаше своята.

…за да ѝ кажа „Обичам те“ не с думи, а с действия.

Иронията е, че сега, когато имам време за всичко, нищо от това вече няма значение.

Емоция в душата.

Отне ми повече време, отколкото си мислех.

Понякога се спирах.

Понякога се връщах назад.

Понякога не знаех как да продължа.

Но именно това я направи такава, каквато е - изпълнена с усещане, с тишини, с откровения.

Тя не е просто редове върху хартия.

Тя е частица от мен.

„Емоция в душата“ не е просто заглавие. Това е състояние.

Това съм аз.

Това си и ти.

Това сме всички ние, които чувстваме по-силно, които пазим спомени като свещи - дори когато вече горят само догарящо. Всяка глава носи следа. Всеки абзац крие сълза или усмивка. Всяка дума е била изстрадана или изживяна.

Не съм си позволил да пиша просто, за да запълвам страници. Писах, когато имах какво да кажа.

Писах, когато имах нужда да бъда чут. Писах, когато самият аз исках да се намеря.

Надявам се, че когато си тръгнете от нея, ще вземете със себе си не само историята, а усещане.

Усещане за живот, за любов, за загуба… и за надежда.

Защото всяка страница е и ваше огледало.

И ако поне за миг сте се разпознали в нея, ако някое изречение е докоснало сърцето ви, значи всичко си е струвало.

Благодаря ви, че извървяхте този път с мен.

Надявам се някой ден, някъде там, да продължим разговора си -

в друга книга, в друга дума, в друг

поглед До тогава…

Бъдете добри към себе си.

Обичайте смело.

И не чакайте, за да кажете на някого: „Ти си всичко, което имам.“

Благодарности

На онези, които ме обичаха, когато не можех да обичам себе си - благодаря.

На приятелите, които останаха, дори когато бях труден за обичане.

На семейството ми - за всичко, което ме направи такъв, какъвто съм.

Иза онова, което ми липсваше, защото точно то ме научи да търся вътре в себе

си.

На всички, които ме предадоха - вие бяхте най-добрите ми учители.

На анонимния редактор, който избра да остане зад кулисите, но направи така, че всяка дума да звучи по-истински.

Благодарен съм ти - и ти го знаеш.

И на теб, който четеш това.

НЕ ЗНАМ КОЙ СИ.

НЕ ЗНАМ КЪДЕ СИ.

НО ЗНАМ, ЧЕ ЧУВСТВАШ.

И ЩОМ СИ ТУК - ЗНАЧИ НЕ Е СЛУЧАЙНО.

ТЕЗИ РЕДОВЕ НЕ СА ПИСАНИ С МИСЪЛ, А С ТИШИНА.

С БОЛКА. С НАДЕЖДА.

С ОНОВА, КОЕТО ОСТАВА,

КОГАТО ВСИЧКИ ДУМИ СВЪРШАТ.

ПРОЧЕТИ ТАЗИ КНИГА НЕ С ОЧИ, А СЪС СЪРЦЕТО СИ.

И АКО НЕЩО В ТЕБ СЕ РАЗДВИЖИ - ПОЗВОЛИ МУ.

ТОВА ВЕЧЕ НЕ Е МОЯ ИСТОРИЯ.

ОТТУК НАТАТЪК - ТЯ Е И ТВОЯ.

РАЗЛИЧНАТА КНИГА:



TONYHTISTOVV